

· CRECIENDO
EN SALUD ·

CEIP SANTA CLARA

Curso escolar 2020-2021

1. INTRODUCCIÓN

La Consejería de Educación y Deporte, la Consejería de Salud y Familias, la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación y la Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Desarrollo Sostenible ponen a disposición de la comunidad educativa el programa Creciendo en Salud con el objetivo de promover, entrenar y capacitar a las personas para el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales que, de forma adaptada a cada edad, les permitan el desarrollo de estilos de vida saludables, mediante la toma de decisiones razonadas y desarrolladas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y al fomento de la salud y permitiendo el logro de una educación integral, que comparte y se asienta en los cuatro pilares educativos que propone la UNESCO:

- Aprender a ser.
- Aprender a convivir.
- Aprender a conocer.
- Aprender a hacer.

Creciendo en Salud, desde este marco conceptual, permite realizar un trabajo en el ámbito de la Promoción y la Educación para la Salud en la Escuela capaz de ampliar el conocimiento de toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado y grupos relevantes del entorno inmediato) en relación con la salud, y desarrollar los valores y las habilidades personales necesarias para sentar las bases del cuidado y mantenimiento de la salud desde los tres años de edad y a lo largo de la vida de cada persona.

Este curso tendremos muy presente el Protocolo de Actuación por la COVID, lo que nos llevará a lo largo del curso a posibles cambios en algunas actividades programadas.

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL

El Centro se encuentra ubicado en un barrio tranquilo con abundancia de zonas verdes y bien urbanizadas de la ciudad. Los habitantes del barrio tienen un nivel socio económico medio-alto. La gran mayoría de alumnos que acuden al colegio son de otras zonas de un nivel económico más bajo.

Características importantes del centro:

- Población: Clase media acomodada y clase media baja. El alumnado procede de Sevilla Este 10%, Polígono San Pablo 60% y Santa Clara 30% (datos ponderados de los últimos cuatro años).
- Diversidad familiar (separaciones, divorcios, problemas en la custodia, etc). Profesiones liberales, familias en paro, etc.
- Se incrementa el número de alumnos/as de otras nacionalidades que se adaptan perfectamente al clima de convivencia del colegio.

La mayoría de los padres han dado muestras de tener expectativas educativas con relación a la educación, lo que junto a la cercanía de su hogar ha motivado la elección de este Centro. La relación familias escuela se caracteriza en este caso por ser fluida y sistemática. Los padres comparten los valores educativos del centro y colaboran con éste de forma continua.

La puesta en práctica del presente programa lo vemos beneficioso para el conjunto del alumnado en la medida que ayudará a paliar las necesidades observadas en el ámbito de la salud en nuestro alumnado, tales como:

Sobre peso infantil.

Deficiente control de emociones.

- Miedo a la frustración.
- Incremento en el consumo de azúcares.
- Disminución tiempo ocio al aire libre.

3. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

Durante el presente curso escolar en nuestro centro desarrollaremos las siguientes líneas de intervención:

1. Educación socio-emocional.

La educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales.

Los niños y niñas con inteligencia emocional son más felices y confiados, tienen más éxito. Se convierten en adultos responsables, atentos y productivos. Sentirse bien consigo y con los demás genera bienestar y ello, a su vez, favorece un desarrollo saludable de las personas.

2. Estilos de vida saludables.

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir es uno de los factores que más influye en la salud. Los cambios sociales y laborales de la sociedad española han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo, lo que ha supuesto un aumento de la obesidad infantil. Por ello, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable a la vez que se potencia la práctica de actividad física, por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos y alimentos poco saludables, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.

4. BLOQUES TEMÁTICOS

Los bloques temáticos en los que se desarrollarán nuestras líneas de actuación serán los siguientes:

Educación Emocional:

1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
2. Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
3. Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
4. Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Los objetivos que se pretenden: Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás.

1. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
2. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
3. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
4. Desarrollar una mayor competencia emocional.
5. Desarrollar la habilidad de automotivarse.
6. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
7. Fomentar la unión del grupo.
8. Exteriorizar y vivir las emociones.

Estilos de Vida Saludable:

1. Actividad física: La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona.

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona. Se piensa que la actividad física realizada durante la infancia puede tener efecto sobre la salud en la edad adulta. En primer lugar, la actividad física tiene efectos demostrados sobre la salud infantil, y el estado de salud durante la infancia repercutiría en el estado de salud en la edad adulta. En segundo lugar, se piensa que la persona que es activa durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad durante la edad adulta (efecto de tracking o persistencia) de modo que la persistencia de los hábitos de actividad física tendrá un efecto directo sobre la salud del adulto.

2. Alimentación saludable: La adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta etapa contribuye a la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta.

Datos actuales sobre los hábitos alimentarios de la población escolar y adolescente en nuestro entorno ponen de manifiesto cambios muy importantes con relación a los objetivos nutricionales. En este colectivo se han detectado más que en ningún otro grupo de población modificaciones que han inducido el progresivo alejamiento de la Dieta Mediterránea y la transformación del modelo alimentario predominante hacia un perfil en el que los alimentos procesados van ganando terreno a la cocina tradicional. Numerosos estudios científicos realizados durante los últimos 20 años han demostrado que un consumo adecuado de frutas y hortalizas combinado con la práctica diaria de 60 minutos de ejercicio físico ayudan a mantener un peso equilibrado y una salud óptima.

Los objetivos que se pretenden:

1. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
2. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.
3. Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.
4. Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.

5. PROPUESTA DE FORMACIÓN Y COORDINACIÓN

1. Formación Carácter obligatorio: Jornadas presenciales o bien online o Moodle.
2. Formación carácter voluntario: Educación Emocional (cursos ofertados por el CEP)

6. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR

El Programa “Creciendo en Salud” se encuentra totalmente relacionado con las distintas áreas del currículum, desarrollándose de forma transversal a lo largo del curso escolar.

Así mismo estará en permanente coordinación con el resto de programas y planes que se desarrollan en el centro, tales como el Programa de Coeducación y el Plan de Biblioteca.

En programas específicos de desarrollo, en la celebración de distintas efemérides todo ello en coordinación y asesoramiento con los especialistas de educación física, con el coordinador del programa de Coeducación, con el médico del EOE así mismo también con la coordinadora del Plan de Biblioteca del centro.

La implicación de las familias en este nuevo proyecto es primordial, implicarlos a través de la Acción Tutorial en aspectos tales como la buena gestión del tiempo de ocio con el fin de favorecer hábitos y actitudes saludables: descanso, tiempo de uso de NNTT, relaciones sociales, alimentación, deporte... teniendo este año muy presente la dificultad que esto nos va a llevar por el problema de pandemia que nos afecta.

El programa se trabajará transversalmente en áreas tales como:

1. Educación infantil: Ámbito Identidad y Autonomía personal y Conocimiento del Entorno.
2. Educación primaria: Conocimiento del medio y Educación Física.
3. Sesiones de tutoría en primaria.

Así mismo se trabajará en Efemérides tales como:

1. Día de la No Violencia (25 nov).
2. Día de la Constitución Española (6 dic).
3. Día Paz (30 enero).
4. Día Andalucía (28 febrero).
5. Día Internacional de la mujer (8 marzo).

7. RECURSOS

Recursos materiales:

1. Material Fungible.
2. Recursos web Comunidad "Colabor@" . Creciendo en Salud.

Recursos Humanos:

1. Profesorado del centro.
2. Miembros EOE, Profesionales del Centro de Salud.
3. AMPA, familias.
4. Alumnado.

8. ACTIVIDADES PREVISTAS PARA LLEVARSE A CABO

ACTIVIDAD	QUIÉN INTERVIENE	TEMPORALIZACIÓN	DIRIGIDO A
Desayuno Semanal Saludable	Familias y alumnado infantil	Anual	Alumnado
Crear un huerto	Profesorado y alumnado	Anual	Alumnado
Cortos en Valores	Profesorado y alumnado	Anual	Alumnado
Información familias adscripción programa "Creciendo en Salud"	Familias y profesorado	1er Trimestre	Familias
Fiesta del Otoño	Educación infantil, profesorado	Noviembre	Alumnado
La alimentación como un derecho. Día de la Constitución	Alumnado	Diciembre	Alumnado
Campaña recogida de alimentos. Día de la Paz	Alumnado, familias y profesorado.	Enero	Alumnado
Desayuno típico andaluz	Profesorado y alumnado	Febrero	Alumnado
Celebración del día Mundial de la Salud	Profesorado	7 abril	Alumnado

9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán para garantizar la coordinación, comunicación y difusión del programa serán los siguientes:

1. Claustro de Profesorado del centro ,Consejo Escolar, ETCP, reuniones de ciclo y de nivel, donde se debatirán, analizará, decidirán y evaluará el plan de acción de todo el curso escolar.
2. Exposición de los trabajos realizados por el alumnado.

10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

1. Seguimiento del programa:

El seguimiento del programa lo llevaremos a cabo a lo largo de la aplicación de éste, para evaluar progresivamente y de forma paulatina cada una de las medidas, y actividades que se han programado, su desarrollo y puesta en funcionamiento, con el fin de comprobar si las acciones están surtiendo efecto en el desarrollo de unos hábitos de vida más saludables entre nuestro alumnado.

2. Evaluación:

Como ya se ha mencionado anteriormente, se realizará un seguimiento con carácter evaluativo para realizar las mejoras necesarias a lo largo del curso; evaluación procesual.

Al término del mismo se llevará a cabo una evaluación final para evaluar la consecución de los objetivos y realizar una propuesta de mejora para el próximo curso.

Esta evaluación implicará a toda la Comunidad Educativa, para que todas sus opiniones sean escuchadas y tenidas en cuenta con el objetivo de mejorar el plan de acción para el próximo curso.